

## MEDITASI

### 1. RACUT :

Menggeser dimensi kesadaran diri dari tubuh fisik ke tubuh subtil ( sukma eteris ).

#### PROYEKSI ASTRAL SCOTT ROGO

Gnosis Buddhisme : Kesadaran bersifat universal ( x individual ) sehingga dapat saja melakukan pemindahan kesadaran diri ke suatu obyek/suyet & proyeksikan kesadaran diri ke suatu tempat/waktu.

: kesediaan melibatkan diri → atasi kecemasan alamiah ( avidya sosial awam : mati,gila,terasingkan ) → baca literatur pemandu → penunjang program =- diet vegetarian ( Keller ),dll

Proyeksi eteris =

pelatihan awal :

→ pernafasan Yoga :

: standar pranayama → penguatan badan & supplier energi kesadaran untuk PLB

: berdiri → pernafasan diafragma sempurna

: berjinit → pernafasan segitiga dalam tiga gerakan ( - jinit - )

: bersila → penahanan pernafasan ( penyebaran prana ke tubuh )

: telentang → pernafasan kebatinan ( + visualisasi osmosis prana pada tubuh )

: (+) pernafasan silang : lubang hidung kanan/kiri bergantian

Pelaksanaan :

(1) → Relaksasi ( Haraday ) =

POP ( pengenduran otot progresi ) untuk mengurangi ketegangan fisik dan kecemasan batin

pengenduran fisik : telentang ( miring kanan x kiri ) > duduk ( hipnose otomatis x instruktif protokoler ) → tegang dan kendurkan kelompok otot tubuh secara bertahap ( pernafasan berirama , interval waktu , rasakan nyaman pelepasan ketegangan )

pengenduran mental : pasifkan pikiran

→1.1. detak jantung ( Muldon ):

: fokuskan perhatian pada jantung ( rasakan denyut jantung →kehendak kuat agar denyut jantung menjadi teratur kecepatan → turunkan denyut jantung secara bertahap capai kondisi alpha untuk PLB )

→1.2. intensitas getaran ( Monroe ):

: setelah relaksasi → telentang → masuki keadaan hipnagogik(batas tidur – terjaga ) Kondisi A = terjaga (=pertahankan satu obyek kesadaran tunggal sebagai indikasi )

Kondisi B = keadaan hipnagogik ( obyek telah beralih pada obyek lain → sati pasif

Kondisi C = Keadaan mendalam ( tiada kesadaran fisik & kontak indrawi )

Kondisi D = getaran ( = rasakan dan kuasai secara pasif dengan tetap relax mengamati )

=> intensifkan dan tingkatkan getaran

: visualisasi PLB secara bertahap

→1.3. tersebar ? : Visualisasi :

Kubus Necker + Kembangkan keahlian imajinasi kreatif penciptaan image mental & pertahankan visualisasi fikiran sadar dalam mengkondisikan batin bawah sadar eteris untuk PLB

: Brent = visualisasi terkontrol ~ skenario tahapan ( hypnotism sugestible )

: Muldoon = bayangan cermin eteris diri

: Lancelin = pengarahan tujuan lokasi tertentu

: Hermetics = visualisasi fikiran kuat akan mewujudkan dalam dimensi fisik secara nyata ( minimal akan berpengaruh pada kondisi si pelakunya ) →

terkaan batin bebas pada sesuatu di balik tabir

konsentrasikan pada satu titik ½ meter di atas kepala dimana terdapat tali yang menarik tubuh eteris ke luar tubuh fisik melalui kepala ;

→1.4 . tertidur ? ; Kontrol Mimpi Jelas :

: reseptif dan apresiate terhadap pesan mimpi dan memanfaatkan mimpi /tidur sebagai media kontrol keadaan hipnagogik ( Program mimpi terbang untuk keluar tubuh / PLB ).

Pertahankan kesadaran diri hionga tidur dan bermimpi → kesadaran dan pengamatan mimpi kemudian Fokuskan pada program mimpi jelas untuk maksud PLB ( kehendak pasif > aktif )

Proyeksi Mental =

1. pengeluaran tubuh eteris :

→ proyeksi kehendak dinamis ( Lancelin ) =

Kemauan sadar yang sangat kuat mensugesti batin bawah sadar menyebabkan PLB secara spontan.

: fokuskan fikiran/kesadaran pada seluruh tubuh → Rasakan ( > khayalkan ) keberadaan tubuh astral.

: fokuskan segenap energi pada kening/pusar → Kehendak kuat ( > inginkan ) agar tubuh astral keluar dari tubuh fisik .( : Rasakan keberadaan tubuh astral di luar badan fisik )

2. pengamatan zarah eteris :

: Green = pengembangan proyeksi kesadaran eteris ke luar tubuh fisik ( Swain → PLB dalam keadaan tetap terjaga secara bertahap : pengamatan jarak jauh x perkiraan ; )

3. pemunculan zarah eteris :( bilokasi )

## BUDDHA

Perintis :Siddharta 'Buddha' Gautama

PEMAHAMAN KESADARAN =

Prinsip Ehipassiko = Saddha > Iman [ kepercayaan karena pembuktian]

:pariyati(pelajari)→patipati(praktek)→pativeda(realisisasi)

KAIDAH BUDDHISME =

~ Kesadaran akan hukum paticca samupada → kontak bijak ( Let It Be )

Mental noting : Satipatthana

( berkesadaran penuh : Sati Sampajjana )

Zazen Batin : Eka Bhisamaya ( samahito + parisudha → kamaniya)

~ Kesadaran akan Catur Ariya Satyani → Jalan Spiritual =

(1) Sila : Kemurnian Sila dan kebajikan berprilaku

(2) Samadhi : ketekunan meditasi dan

(3) Panna : kebijaksanaan paramatha sacca ( kebenaran mutlak )

SAMATHA BHAVANA

→ : 40 obyek meditasi ~ carita ( perwatakan ) dan fungsi ( penggunaan )

Rupa-Jhana = kegairahan sensasi

(1)Jhana1=vitakha,vicara,piti,sukha,ekagata((2) Jhana 2 = piti,sukha,ekagata

(3) Jhana 3 = sukha,ekagata

(4) Jhana 4 = ekagata

→ Abhinna : Iddhi kesaktian ( dengan obyek : kasina ) ,

Arupa-Jhana = keheningan nuansa

(1) Arupa Jhana 1 = pengheningan keadaan ruang tanpa batas

(2) Arupa Jhana 2 = pengheningan keadaan kesadaran tanpa batas

(3) Arupa Jhana 3 = pengheningan keadaan kosong ( sang habis )

(4) Arupa Jhana 4 = pengheningan keadaan tanpa pencerapan

→ santa vihara : penghidupan yang penuh kebahagiaan

KEAHLIAN = JHANA-VASI

VIPASSANA BHAVANA

→ : 4 objek meditasi ~ carita (perwatakan)

KESIAPAN =

( 1 ) Sila visuddhi : Kesucian sila

( 2 ) Citta visuddhi : Kesucian fikiran ( minim : Jhana 1 )

PROSES =

( 3 ) ditthi visuddhi : Kesucian pandangan ( perbedaan : nama – rupa)

( 4 ) kankhavitarano visuddhi : Kesucian keraguan ( hubungan kausalitas)

( 5 ) magga amagga : tilakkhana universal & 10 kilesa

( 6 ) patipadana : sankharupekkha keseimbangan batin terhadap obyek → anuloma ( penyesuaian jalan tengah x ekstrim)

PENCERAHAN =

(7) Patipada: Pencerahan-lokuttara (Gotrabu → Magga → Phala: sotapana, sakadagami, anagami, arahat ) → pacchavekha peninjauan kembali.

### RADHA – SOAMI

Satguru : Swami Ji ; Baba Jaimal – Sawan Singh – Sardar Bahadur – Charam Singh ; Gurinder

Kaidah Sant Mat :

- Moralitas untuk harmonisasi nurani yang menenangkan jiwa.

- Diet Vegetaris untuk menunjang kelancaran bermeditasi.

- Gurbhakti untuk 'total surrender' ,Seva ( pelayanan) dan pemurnian ego.

- Nambhakti untuk media konsentrasi dan 'visa' meditatif

Proses Meditasi =

Simran ( Dzikir 5 nama suci penguasa 5 wilayah rohani ) pada tistratil sambil Dhyana ( kontemplasi wujud astral Satguru ) → : Bhajan < menyimak Shabda >

Vs mekanisme anti-kundalini fikiran ( ke bawah & ke luar → ke dalam & ke atas ) → pada tataran : Pinda / material creation/ melalui 6 chakra bawah

(1) pusat akar → muladhara chakra : Kilyang

( 2 ) pusat seks → indri chakra : Onkar

( 3 ) pusat pusar → nabhi chakra : Hiriyang

(4) pusat jantung → hrida chakra : Sohanga

(5) pusat tenggorokan → kanth chakra : Shiriyang

(6) pusat dua mata → Dodal Kanwal = pineal

→ : Level : Yogi Puran

Menjelajahi Wilayah Rohaniah

Pada tistratil : terdengar suara binda/jhinga ( gemuruh/sepur ) & tampak wujud guntur,

( 1 ) Sahansdal Kanwal : Niranjana desh → bell & crunch

Nama sufisme : Maqam I Allah

Terdengar 10 suara : lautan, guntur,

Tampak juga : langit, matahari, bintang

~ Chidakash : surga/neraka

~ sahandsdal kanwal : Jyoti Niranjana

~ kolam Tirbeni

3 bagian :

~ jhongran dep

~ shyan

~ sett sunn

→ Level : Sikh ( Siswa Sejati )

( 2 ) Trikuti Murakashi : Brahm loka → sound of Onkar

Nama sufisme : Maqam I Allah Hu ( Wilayah asal : fikiran )

Terdengar suara : Onkar dalam guntur

Tampak wujud : sunnya , gunung (Mer, Sumer, Kailash)

→ Level : Yogishwar

( 3 ) Daswan Dwar : Par Brahm → King Ri ( Spiritual lute)

Nama sufisme : Alam I Lahut

Terdengar suara : Onkar dalam guntur

Tampak wujud : sunnya , gunung (Mer, Sumer, Kailash)

( 4 ) Banwar Gupha : Sohanga → Bansri ( flute )

Nama sufisme : Alam I Hahut

Terdengar suara : Kingri

Tampak wujud : sunnya , gunung (Mer, Sumer, Kailash)

( 5 ) Satta Loka : Sat Purush → Bin ( big pipe )

Nama sufisme : Maqam I Haqq ( Rumah Sejati : Jiwa )

Terdengar suara : Bin ( Big Pipe)

Tampak wujud : Sach Kkand ( Sat Nam ) di Alakh Lok → Agam Lokh → Anami Lokh

→ Level : Param Sant → Satguru

### OSHO

PANDANGAN =

Evolusi tansadar bersifat kolektif , sedangkan evolusi sadar bersifat individual.

: Hiduplah secara Total = hidup religius meditatif dalam Tao = kenyamanan dari ketegangan )

MEDITASI CHAOTIC =

Dalam bermeditasi diperlukan kemurnian fikir , kealamian tubuh

## 1. Chaotic breathing : 10 ‘

→ kacaukan sistem masif neurotik diri untuk membebaskan emosi yang tertekan/mengendap  
:penafasan dalam & cepat ( tubuh kelimpahan oksigen → alive/vitale : alamiah hewani )  
= fisik terasa tidak lagi terasa sebagai materi tetapi seperti sistem energi yang meluap.

## 2. Catharsis : 10 ‘

→therapy pelepasan seluruh limbah emosi yang tertekan /mengendap secara bebas .  
:pembersihan : menjerit,menangis ; tertawa,melompat ; menari , dll ( terserah )  
= tubuh fisik terasa ringan alamiah dan batin fikiran murni dari segala limbah mental.

## 3. Sound : HOO : 10 ‘

→ menghantam sentra sex / chakra vitale agar kemudian terjadi proses kundalini energi.  
: teriakan- teriakan HOO sekeras mungkin terarah ke sentra sex untuk menaikkan energi.  
= terjadi proses aliran energi kundalini di dalam dan menuju ke atas.(exhausted)

## 4. Jump : Meditasi :

→ memasuki alam meditasi dengan seluruh totalitas kesadaran diri tanpa konflik ( wuwei )  
: menjadi pengamat yang mantap (sakshin upeksha) atas apapun juga yang dihadapi.  
= secara bertahap terjadi pertumbuhan spiritualitas melalui pengalaman batiniah langsung.

## TRANSENDENSI 7 TUBUH =

= consciousness ( kesadaran ) →witnessing (pengamatan)→awareness(kemurnian)→enlightment

Desireless = just the absence of desiring x the opposite ( passive x active )

meditasi bersifat passive ( total surrender)→ x kehilangan awareness

manusia memiliki 7 dimensi paralel keberadaan yang saling terpadu dan berkait.

jika bermeditasi mulailah dari tubuh pertama paling luar ( jangan fikirkan ‘pengetahuan tingkat tinggi’ agar tidak mengganggu kelancaran dan kesejatan transformasi diri )

atasi ketegangan yang timbul karena adanya ketidak-nyamanan dalam transformasi(kesenjangan antara kenyataan dan keinginan).→ → Pintu dimensi kesadaran pada setiap tubuh berikutnya akan terbuka otomatis jika tiada ketegangan didalam badan tersebut ( kenyamanan holistik)

Jadilah : sakshin upeksha ( kesadaran pengamat yang indifferent → equilibrium ; tanpa konflik karena membedakan kutub polaritas yang ada sehingga tidak terjadi perpecahan diri ) = mentransendensi polaritas ( kenyamanan batin dari ketegangan alamiah eksistensial dengan tidak perlu melekat/menolak polaritas yang ada )

metode = melekat →melepas ( langkah permulaan akan menjadi rintangan perkembangan lebih lanjut jika terlalu dilekati )

(\*) HORIZONTAL (MASIH INSANIAH) = DARI LUAR KE DALAM =

1. FISIK

terbatasi ruang dan waktu

PRAMEDITASI =

rasakanlah keberadaan fisik dari dalam (tidak sekedar dari luar) : kayanupasana.

MEDITASI =

polaritas : breathing ( incoming x outcoming )

vision : khayalan mimpi fisiologis

transend : sadari setiap saat rasa dari dalam [ holistik ]

penyesuaian : hidup dalam kekinian ; ketika bertindak disadari ( actor ~ action ) ; seks →ekspresi positif cinta kasih ( x pelepasan ketegangan)

2. ETERIK

transparan & anti gravitasi ( sukma 13 hari pasca kematian ) ; terbatasi waktu tetapi ruang tidak

PRAMEDITASI =

sadarilah keberadaan dan pergerakan dari dalam (tidak sekedar dari luar) : sati kayanupasana.

MEDITASI =

polaritas : influence ( attractive /love/well-being x repulsive/hatred/diseased )

vision?mantra,parfum(jakfaron/misik;hio/dupa,dll) , warna (biru eterik ,dll)

vision : tetap sadar terjaga dengan sarana mantra ( →tidak efek hipnotis/tertudur )

transend : sukma plb ,sugestible hipnotik & zarah kundalini ( kenali vitalitas mekanismenya dari dalam )

penyesuaian : cinta kasih murni (sikap fikiran dalam diri terhadap seluruh kosmik bukan sekedar hubungan antar personal X pemenuhan hasrat nafsu sex/ego) dengan tanpa harapan/tuntutan

3. ASTRAL

tidak terbatasi ruang dan waktu lampau

PRAMEDITASI =

sadarilah keberadaan dan pergerakan dari dalam (tidak sekedar dari luar) : sati kayanupasana.

MEDITASI =

polaritas:magnetisme(powerful/confident/bravery – powerless/inconfident/coward )

vision : jangan pastikan dulu prakonsepsi keabadian diri ( realisasi : truth pativedha >proyeksi : faith anubodha )

transend : ungkapkan keberadaan di dalamnya ( totalitas kehendak )

penyesuaian : gudang timbunan pengharapan /hasrat keinginan yang begitu menimbulkan ketegangan ( kewaspadaaan meditator ? )→ terima saja hasrat tersebut sebagaimana adanya (akan timbul ketenangan // berhasrat tanhasrat ? neurotis )

4. MENTAL

rumah terakhir fikiran ( tidak terbatasi ruang dan waktu lampau dan mendatang )

PRAMEDITASI =

sadarilah keberadaan dan pergerakan dari dalam (tidak sekedar dari luar) : sati kayanupasana.

MEDITASI =

polaritas : thought ( incoming – outcoming )

vision : waspadai proyeksi ciptaan mental → jangan harapkan/identifikasikan apapun

transend : lampau seluruh proses mental ( awas ! schizoprenia : fikiran tidak dalam keadaan harmoni – secara simultan bekerja terpecah ke 2 arah yang berlawanan : berdiri di luar & melihat ke dalam/ ke atas → Mulailah dari lapisan terluar setinggi apapun ‘ pengetahuan ‘ anda )

penyesuaian :konflik pemikiran yang saling posesif menguasai keseluruhan →kekalutan

sadari saja fikiran hanyalah klise proyeksi timbunan ingatan fisik dan terimalah kealamiah hal tersebut tanpa persetujuan/penyangkalan yang memang tidak perlu →jangan identifikasikan diri dengan fikiran/buah fikiran tertentu (bebaskan badan mental dari kekacauan)

(\*) VERTIKAL (MULAI ILAHIAH ) = DARI BAWAH KE ATAS =

ke Chakra ajna ( Tuhan ) ; sirshasan →arus energi berubah ( ketidak-nyamanan fikiran yang terbiasa antikundalini )

5. SPIRITUAL

keabadian yang tidak terbatasi ruang dan waktu

PRAMEDITASI =

sadari kematian dan kehidupan hanyalah fenomena luar bukan realitas inherent pada keabadian diri.

MEDITASI =

polaritas : Life itself = Prana ( life – dead )

vision : tiada dualitas ( cermin perbedaan tanpa kelainan ) → refleksi bayangan dari ralitas saja.

dalam kesendirian total bebas dari segala bentuk mentalitas → jangan identifikasikan diri sebagai apa/siapapun juga

transend : kesadaran monad (atom tanpa jendela-Leibniz) / kesadaran Ego

penyesuaian : individu dalam kebodohan diri dengan Atma Gyana ( pengenalan diri ; Dengan tidak mengenal dirinya tiada guna orang mengenal apapun ?)

→ Mengetahui ( secara langsung : pasti ) X pengetahuan ( pengertian pinjaman : sangsi )

## 6. KOSMIK

kosmik

PRAMEDITASI =

ego drop → no ego ( become one with all )

MEDITASI =

polaritas universal : kosmik ( srishti /creation – pralaya/destruction )

Realitas 'diri' : Avatar Vishnu untuk siapa Brahma menciptakan dan shiva menghancurkan.

vision : realitas otentik tanpa cermin ( fikiran universal Brahman ) → samadhi sabeej ( + benih )

transend :4- 5 : ego→non ego

koan Zen 'ansa dalam botol' (gerbang tanpa gerbang ) → jangan identifikasikan diri sebagai kristalisasi ego ; sadari saja (tanpa metode; karena setiap metode memperkuat ego ) / x satori

penyesuaian : individualitas dalam universalitas kosmik → berhentilah menjadi individu pribadi (Kita adalah samudra keESAan /oceanic feeling/ x kristalisasi individualitas keakuan = keberadaan sebagai insan kosmik ) Tuhan = (tan)individualitas keberadaan kosmik

## 7. NIRVANA

sunna

PRAMEDITASI =

Hakekat diri : ketiadaan ( negativisme Buddha ) karena keberadaan adalah Brahman ( Shankara)

vision : pusat keberadaan murni ( tanpa positif/negatif ) → samadhi nirbeej ( x benih )

MEDITASI =

polaritas universal : Truth ( being – not being )

transend : melompat dalam keheningan ( pencerahan sejati ! sudah ada sebelum adanya ciptaan ,masih ada walau setelah pralaya →saya tidak tahu (Buddha); karena tidak ada simbolisasi tepatnya)

penyesuaian : tegangan antara keberadaan – ketanberadaan ( untuk fahami keseluruhan : jadikanlah kehampaan sebagai satu-satunya keseluruhan )→ hilangnya keberadaan ke dalam tankeberadaan [ Brahman : keberadaan + ketanberadaan = keseluruhan > Tuhan : keberadaan ]

→ = Setelah itu ? ADWAIT ( Oneness )

## BARDO =

Bardo thos grol chen mo :

Buku panduan untuk mencapai kebebasan abadi lewat pemahaman tentang kematian

The Tibetan Book of the Dead : Padma Sambhava ( abad VIII ) → Karma Lingpa abad ( XIV )

*Mahavira : pencerahan masih mungkin terjadi hingga pada saat kematian*

*Tibetan : ' menghadapi kematian adalah suatu keahlian untuk disiagakan dan dibiasakan '*

Persiapan :

latihan meditasi racut ( PLB ) pada saat hidup → meditasi bardo untuk saat ajal.

→ Hadapi dan jalani kematian dengan penuh kesadaran & kasih ( + : munajat Robbani )

Proses :

Usahakan pencerahan dengan menyatu pada cahaya kesadaran murni Ilahiah Semesta.

1. Chikkhai Bardo : ( saat kematian )= Astral

langsung bermeditasi : simak ikuti cahaya murni kebenaran yang bersih dan jernih .

gagal ? cahaya dengan sosok figur mistisi (Saguru,Buddha ,Nabi,dll).

gagal ? jatuh ke Chonyid Bardo

2. Chonyid Bardo : (alam kausalitas )= Etheric

sadari akan kematian diri dan perjalanan arwahmu ( awas ! ilusi proyeksi fikiran )

hari 1 : perhatikan cahaya biru kesadaran murni diri x cahaya putih ketidak-tahuan karmik

hari 2 : perhatikan cahaya putih bersih kebijakan sejati x cahaya kelabu kebodohan samsara

hari 3 : perhatikan cahaya kuning bersih keseimbangan diri x cahaya biru kotor kesombongan

hari 4 : perhatikan cahaya merah bersih kasih x cahaya merah kotor keterikatan

hari 5 : perhatikan cahaya hijau cerah kesempurnaan abadi x cahaya hijau kotor kepicikan

hari 6 : perhatikan cahaya 4 warna cerah pencerahan x cahaya 4 warna buram keresahan

hari 7 – 13: Awas dualitas fikiran ( cahaya kotor : coklat , putih,kuning,merah,hijau,aneka warna )

hari 14 : hari terakhir ( Atasi rasa bersalah/ketakutan/keraguan yang muncul karena fikiran yang terkondisi karma )

gagal ? jatuh ke Sidpa Bardo

3. Sidpa Bardo :( alam kelahiran kembali )= Etheric

Pertahankan kesadaran dari godaan rebirth( semua ilusi fikiran belaka )

walau sudah semakin sulit teruslah bermeditasilah kembali agar tetap mampu menyatu dengan cahaya murni kebenaran Ilahiah. ( Kenang ajaran Saguru )

→ vs wujud/suara mencekam refleksi penyesalan atas kesalahan masa hidup.

→ vs ilusi pengadilan / surga – neraka

Berada di alam Sidpa Bardo ,emosi batin begitu intens terasakan → lampau ilusi fikiran yang membuatmu terjebak dalam penderitaan yang sesungguhnya tidak perlu itu.( terus meditasi)

→ masuki samsara ? perhatikan cahaya yang paling cerah dari keIlahian yang Maha Penyayang dan masuki meditasi ( putih cerah – alam dewa; kuning cerah – keluarga saleh ) X perhatikan cahaya buram (putih–dewa/malaikat;hijau-kuasa sakti;kuning-intelektual;biru-hewani; merah-arwah gentayangan ;abu<sup>2</sup>/hitam – alam terrendah)

→ kelahiran kembali ( jika bayangan sudah terlihat kala bercermin/berjalan berarti sudah gagal di alam sidpa bardo ).

Berdo”a dan tetap tenang ; jangan tergoda ilusi sex → pilih rahim yang sesuai( menunjang evolusi spiritualitas diri pada kehidupan mendatang ) :

Simbol Vision : tempat ibadah ( keluarga saleh/alam dewa)/ bangunan megah ( prospek peningkatan kesadaran). X : gua/lubang besar berkabut tebal ( hewani )/ gurun luas/rimba gelap ( kehidupan tanpa arti)/ hutan berapi ( magis)/ danau & angsa ( kaya tetapi tidak spiritual),dlsb